

いつでも元気なママでいたいね!

滝澤先生の

漢方相談室



アドバイザー
雙玉堂滝澤薬局

滝澤 澄子先生
Sumiko Takizawa

漢方薬局に勤務後、2001年に滝澤薬局をオープン。日本中医薬研究会会員、日本不妊カウンセリング学会会員、薬剤師、国際中医専門員。

❶ 風邪や冷えが心配な冬の健康管理
先生はどうしているの？

❶ 冬は、風邪や冷えが気になる季節ですよね。この時期の寒さ対策と体調管理がしっかりできれば、冬はもっと元気に過ごせるはずですよ。

まず朝は、胃腸や体が目覚めやすいよう、温かいものをお腹にいれるようにしています。具だくさんの味噌汁や野菜スープなら健康にも良いし、ミルクティーにシリアルですませる場合も、くこの実、ブルーベリー、いちじくなどドライフルーツをトッピングしたり、豆乳をかけると栄養アップで貧血防止にもなります。また夜は、野菜やきのこがたくさん摂れるお鍋がおすすすめ。骨付き鶏肉や鯛のアラなどは、ダシがでるだけでなくコラーゲンもたっぷり。ペースは薄味にして、薬味でひと工夫します。喉が痛いときは大根おろし、寒気がするときはおろししょうが

今回のおすすすめ漢方



婦宝当期膠 (ふぼとうきこう)

寒い時期に体を温め肌を潤す良質な「血」が必要。紅茶やミルク割りで、体も気持ちもほっとします。300ml ¥5,607 600ml ¥10,195



板藍茶 (ばんらんちゃ)

冬の寒風を守り肺病性の病気に家族みんなでおいしくて携帯に便利な粒タイプもあります。60包 ¥3,780 120包 ¥6,930



衛益顆粒 (えいえきかりゅう)

粘膜や喉を守り風邪をひきにくくしてくれます。すぐ風邪をひき鼻水がよくでる、花粉症の人にぴったり。15包 ¥1,575 90包 ¥8,400

や葛きり、ストレスが溜まり気味のときはスタチャや柚子を添えます。消化がよく低カロリーだから夜食にもOKです。愛用する冬の漢方は、体を暖かく保ち肌を乾燥から守る婦宝当期膠、免疫力アップの衛益顆粒、インフルエンザやウイルス対策の板藍茶。そして、風邪をひいたかなと思ったらすぐに、天津感冒片などをのんで、充分な睡眠で体を休め、早めの対策を心がけています!

雙玉堂滝澤薬局

TEL0285-30-3810 (FAX専用)

info@sougyokudo.jp

http://www.sougyokudo.jp

〒323-0024 小山市宮本町3-1-10 (営) 10:00~19:00
休) 日曜・祝日

※当店で扱っているバンダマークの中国漢方薬は、内容成分を明確にし、日本人にあった用法・容量で臨床実験され、効果や安全性を厳密に確認しています。厚生労働省の許可を得て販売している医薬品・健康食品です。



お台所の身近な漢方

豆知識

- 生の大根(大根おろし)…のどの炎症をとる
- 葛きり・しょうが…体を温める

- 赤や黒の食べ物(ドライフルーツ類)…補血(貧血予防)作用がある
- ゆずやすだちなどの柑橘系のもの…リラックス作用がある